

A close-up photograph of various autumn leaves in shades of yellow, orange, red, and purple, scattered on a dark, textured surface. A single chestnut is visible in the bottom left corner. The text "Bismillah" is overlaid in the center in a white, elegant script.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

عنوان:

اصول ایمن سازی محیط به ویژه منزل برای سالمندان

استاد:

خانم دکتر مطلبی

دانشجویان:

ولی اله معروفخانی
رامین فاتحی

ضرورت ایمن سازی محیط سالمندان

پا گذاشتن به دوره سالخوردگی با بروز تغییرات جسمانی متعددی همراه است که توانایی‌ها و قابلیت‌های جسمانی فرد را محدود می‌کند. به همین دلیل محیط زندگی سالمند باید طوری طراحی شود که او با تمام بیماری‌ها، محدودیت‌ها و ناتوانی‌های احتمالی خود بتواند به راحتی در آن زندگی کند.

محیطی که سالمندان در آن به سر می برند شامل سه بخش می باشد :

- ۱- منازل مسکونی
- ۲- خانه ی سالمندان
- ۳- فضا های شهری

منازل مسکونی:

اصول ایمن سازی منزل شامل موارد زیر می باشد:

ویژگی های یک خانه سالمندان مناسب

از آسانسور به جای پله استفاده کنید

سالمندانی که دچار پادرد ، آرتروز و زانو درد هستند نمی توانند به راحتی از پله بالا و پایین بروند . بهتر است منزل سالمندان در طبقه اول بدون پله باشد و یا دارای آسانسور باشد . اگر منزل سالمند در طبقه همکف یا طبقه اول باشد راحت تر رفت و آمد می کند و دوستان و هم سن و سالان سالمندش رغبت بیشتری برای دیدن او دارند که به منزل سالمند بیایند . این ویژگی منزل سالمند باعث می شود دوستانش بیشتر به دیدن او بیایند و از ابتلای سالمند به افسردگی پیش گیری می کند .



از کاشی مناسب برای سرویس بهداشتی استفاده شود

حمام منزل سالمند باید کاشی های عاج دارد داشته باشد تا سالمند در حمام لیز نخورد . هم چنین باید سالمندان از دم پایی های مخصوص استفاده کنند تا زمین نخورند .



وسایل منزل سالمند به خوبی چیده شود

وسایل اضافی نباید در اطراف سالمند باشد . سیم تلویزیون و یخچال را در گوشه خانه بکشید تا با پای سالمند برخورد نکند و مسیر باز باشد . وسایل ضروری که سالمند به آن نیاز دارد نباید در طبقات بالایی کابینت قرار دهید ، زیرا ممکن است سالمند برای برداشتن وسایل با مشکل روبه رو شود .



از توالت فرنگی در منزل سالمند استفاده شود

در بسیاری از خانه های قدیمی توالت فرنگی وجود ندارد و سالمند با استفاده از سرویس بهداشتی قدیمی به زانوهایش آسیب می زند . هرچند بسیاری از سالمند مبتلا به آرتروز و درد زانو هستند و نمی توانند از توالت معمولی استفاده کنند و این کار باعث درد بیشتر آنها می شود . بسیاری از سالمندان چاق هستند و چمباتمه زدن آنها باعث می شود فشار زیادی به سالمند وارد شود .



در اتاق خواب سالمند نور کافی باشد

سالمندان بهتر است در خانه هایی زندگی کنند که پنجره های بزرگ و نور طبیعی داشته باشد. اتاق خواب سالمند نباید خیلی تاریک باشد و روشنایی کمی داشته باشد. تخت سالمند را در نزدیکی کلید برق قرار دهید تا به راحتی چراغ را روشن کند.

اغلب سالمندان در شب چند مرتبه به دستشویی می روند و اگر نور کافی نباشد ممکن است زمین بخورند و دست و پایشان بشکند و با توجه به اینکه اغلب سالمندان دچار پوکی استخوان هستند، شکستگی دست و پای آنها خیلی دیر خوب خواهد شد و مشکلات زیادی را برایشان به وجود خواهد آورد.



دستگیره های کافی در منزل سالمند باشد

در منزل سالمند ، جاهاییکه تردد دارد مانند دستشویی ، راه پله و حمام باید دستگیره هایی را نصب کنید . با وجود دستگیره ها سالمند هنگام بلند شدن و نشستن تعادل خود را حفظ می کند و با مشکلی مواجه نمی شود .



آشپزخانه سالمند استاندارد باشد

در آشپزخانه منزل سالمندان کابینت و ظرفشویی باید طوری ساخته شود که با قد و توانایی سالمند تنظیم باشد . اجاق گاز منزل سالمند باید ترموکوبل دار باشد تا اگر فراموش کردند که گاز را خاموش کنند ، اجاق گاز خاموش و آتش سوزی ایجاد نشود .



آپارتمان برای سالمندان بهتر است

زندگی سالمندان در خانه بزرگ و ویلایی ایمنی و امنیت لازم را ندارد. هر چند بسیاری از سالمندان در خانه های بزرگ و ویلایی زندگی می کنند و رفتن به آپارتمان برای آنها سخت است. یک آپارتمان مجهز به آسانسور برای سالمندان خیلی خوب است.



خانه ی سالمندان:

اصول ایمن سازی خانه های سالمندان شامل موارد زیر می باشد:

جمعیت

جمعیت هر اتاق نباید بیش از چهار نفر باشد و اتاق ها با برخورداری از فضای کافی برای جابجایی با ویلچر، دارای پنجره نورگیر برای جذب ویتامین دی و نور کافی برای مطالعه، دسترسی ساده به آب خوردن و زنگ اعلام خطر یا نیاز باشد و با نصب میله های حمایت کننده به دیوار، تردد را برای آنان آسان کرد.



محیط خصوصی

ایجاد فضای خصوصی در اتاق برای هر سالمند با نصب پرده بین تختخواب ها برای ایجاد حسن امنیت و احترام به حریم خصوصی آنان در مواقع موردنیاز، دومین استاندارد است.



نظافت و بهداشت

اتاق سالمند باید دارای ملحفه های تمیز، هوای مطبوع، تهویه مناسب بوده و اعتدال در حرارت زمستان و تابستان داشته، محیط آنان عاری از سر و صدای ترافیک شهری و آزاردهنده باشد.



فضای عمومی

برخورداری از پریشهای برق در تمامی اتاق ها و جلب توجه وسایل خطرناک موجود با رنگ های تند مثل قرمز پررنگ، وجود صندلی و کانپه راحتی برای استراحت سالمندان با رنگ های شاد و متنوع و نصب تابلوی اعلانات برای اطلاع رسانی قوانین و خبرها نیز در این زمینه استاندارد مرتب با فضای عمومی است.



تفریح و ورزش

سالن هاي مناسب براي ورزش سالمندان بايد در اين محيط موجود باشد، وسايل سرگرمي و تفریح متناسب با شرایط، اتاق مطالعه و کتاب و امکان حضور در مراسم مذهبي فراهم باشد و با اقدامات مناسب براي تعطیلات، اعتیاد یا روز تولد افراد سالمند برنامه ریزی شود.



فضاي خصوصي

وجود مكان يا اتاق خصوصي مناسب براي ملاقات با دوستان يا اعضاي خانواده بايد در نظر گرفته شود.



ارتباطات

دسترسي به تلفن عمومي براي همه، صندوق نامه و مرسولات هرفرد و امکان چت تصويري با خانواده و دوستان را از ديگر لوازم اين چنين موسسه هاي نگهداري از سالمندان است.



ایمنی

محیط زندگی باید فاقد خطراتی نظیر نور کم، مسیر سنگلاخ یا صندلی ناپایدار باشد و از نظر امنیت در مواقع آتش سوزی، زلزله و حوادث دیگر بررسی و بیمه شود، ضمن اینکه خروج اضطراری و مسیر وسایل کمک های اولیه و اورژانس و امکان اطفال حریق در نظر گرفته شده و فراهم شود؛ وجود زنگ های خطر با صدای بلند با توجه به مشکلات شنوایی بعضی از سالمندان و نصب محافظ در پنجره ها و پشت بام ها از دیگر نکات ایمنی است.



نیازهای درمانی

وجود تمام داروهای موردنیاز سالمندان در آسایشگاه، پرستاران مجرب در اقدامات احیاء و ویزیت روزانه پزشك عمومی و در دسترس بودن به طور شبانه روزي، وجود امکانات فیزیوتراپی در مرکز و هماهنگی با نزدیکترین بیمارستان برای پذیرش بیماران در شرایط اورژانسی باید پیش بینی شده باشد، همچنین فراهم بودن دفتری در مرکز برای ثبت بیماری ها، شرایط هر بیمار، نشانی و شماره تلفن فوری چند نفر از نزدیکان، از دیگر نکات مهم مراکز نگهداری سالمندان است.



تغذیه سالمند

تغذیه سالمند باید با توجه به شرایط جسمی و بیماری ها و داروهای مصرفی شان باشد، این مکان باید از تنوع و دلیذیری لازم برخوردار بوده و نظارت بر سلامت نکات مورد استفاده و طبخ به طور مستمر صورت گیرد.



فضا های شهری:

اصول ایمن سازی فضا های شهری شامل موارد زیر می باشد:

تعریف جهانی شهر دوستدار سالمند

از نظر سازمان جهانی بهداشت، محیط زندگی سالم، امکان جابه جایی و حمل و نقل راحت، امکان خانه سازی، مشارکت اجتماعی، احترام به سالمندان و مشارکت آنان در اجتماع، مشارکت شهری و استخدام و حمایت اجتماعی در ارائه سرویس های مناسب به سالمندان، از اصول اساسی و زیربنایی شهرهای دوستدار سالمند است.

معیارها و مشخصه های محیطی موثر بر حضور سالمندان در فضاهای باز شهری و روش مناسب سازی مراکز محلات

معیارها و مشخصه های محیطی	روش مناسب سازی
سرزندگی	ایجاد تنوع در عملکرد فضاهای موجود در مرکز مرحله
	محله پذیرای طیف گسترده ای از مخاطبان باشد. (اعم از سالمندان، جوانان، کودکان و...)
	ایجاد محیطی مملو از درختان و عناصر طبیعی

روش مناسب سازی	معیارها و مشخصه های محیطی
افزایش مدت زمان حضور مخاطبین در محله	حضورپذیری
ایجاد تنوع در ساعات حضور افراد	
افزایش طیف گروه های استفاده کننده از فضا	
وجود کاربری های جاذب جمعیت	
اختلاط غنی کاربری ها که موجب افزایش برخوردها (تعاملات اجتماعی) می شود.	

معيارها و مشخصه های محیطی	روش مناسب سازی
امنیت	ایجاد امکان نظارت اجتماعی مردم بر فضاهای عمومی محلات
	وجود کاربری های شبانه روزی
	وجود اختلال کاربری به منظور استفاده از کاربری ها در ساعات مختلف شبانه روز
	کاهش نقاط حادثه خیز

معيارها و مشخصه های محیطی	روش مناسب سازی
ایمنی	نور پردازی صحیح محله
	مناسب سازی پیاده روها

معیارها و مشخصه های محیطی	روش مناسب سازی
خاطره انگیزی	ایجاد فضاهایی با محیط کاملاً دوستانه و صمیمی
	وجود مکان ها و عناصری در فضا که باعث تجدید خاطره گردد

معیارها و مشخصه های محیطی	روش مناسب سازی
هم پیوندی شبکه دسترسی و حرکت پیاده	محلات نفوذپذیری لازم را داشته باشد
	ایجاد امکان دسترسی های عمومی (اتوبوس، مترو، تاکسی و...) برای رسیدن به فضاهای عمومی
	رعایت شعاع نفوذ استاندارد نسبت به ایستگاه مترو و اتوبوس
	امکان دسترسی آسان از مکانی به مکان دیگر

معیارها و مشخصه های محیطی	روش مناسب سازی
نزدیکی به پارک ها و فضاهای عمومی	رعایت شعاع نفوذ استاندارد نسبت به پارک ها و فضاهای عمومی

معيارها و مشخصه های محیطی	روش مناسب سازی
مناسب بودن زیرساختها برای پیاده روی و دوچرخه سواری	ایجاد شیب مناسب در مسیرهای دوچرخه و پیاده
	ایجاد عرض مناسب در پیاده روها و مسیرهای دوچرخه

نتیجه گیری:

با در نظر گرفتن مباحث مطرح شده، و این که ایران جزو کشورهای با ساختار جمعیتی بزرگسالان به شمار می آید. و نیز با توجه به این که شمار سالمندان فعال در کشورهای پیشرفته و نیز ایران، که به تنهایی و مستقل در مسکن شخصی خود زندگی و خود را اداره می کنند، روبه افزایش نهاده است. پس رعایت ضوابط مطرح شده برای سالمندان از جمله موارد ضروری در طراحی های معماری و خصوصا فضای سبز می باشد که طراحان و معماران باید در طراحی های خود به آنها عمل کنند تا محیطی مناسب و قابل استفاده و لذت بخش را برای سالمندان به وجود آورند چرا که خود این افراد نیز روزی جزو این قشر از جامعه محسوب خواهند شد.

منابع:

- اصول طراحی مسکن سالمندان با رویکرد روانشناسی محیط
تالیف: امیر مسعود دباغ و میلاد الفت ، ۱۳۹۴

- رهنمودهای طراحی معماری خانه های سالمندان
تالیف: رفیع زاده ۱۳۹۰

- سالمندان: خود کار آمدی و پرستاری
تالیف: سارا ترکانی 1394

www.dateesco.com-

با سپاس فراوان

